



2009年 1月 第4週

週間ニュース
vol.222
2009.01.27 tue



〒807-0081 福岡県北九州市八幡西区小嶺3-16-8
tel 093-612-2647 fax 093-612-2653
http://nomi-farm.com mail: nomi1@orange.ocn.ne.jp



麦麴作り

麦麴、麦味噌仕込みが終わりました。昨年から3回のチャレンジで、安定的に仕込む目途が立ち、マニュアルも作成することが出来ました。これからは本格的に、4月10月の年2回、各家庭で使う味噌を、共同で作ります。麴部屋も計画中。自給的共同的のくらし作りの小さなスタートです。



梅本さんの味噌



今シーズンのほうれんそうは低温のためか生育が遅れています

簡単！美味しい！煮浸し用のダシ作り

小松菜や白菜などの煮浸しは美味しいですね。作り方は様々です。簡単で、いろいろな料理に応用できる我が家のダシを紹介します。

- <材料> 煮干し、干しシイタケ、薄口醤油、塩
- <作り方> ・鍋にたっぷりの水と煮干し、シイタケを入れ、沸騰するまで強火。沸騰したら、中火で10分煮込み、薄口醤油と塩で、好みの味付け。そのまま冷まして、出来上がり。

小松菜や白菜などを一口大に切り、さっと茹で、水を切って熱いうちに、このダシに浸けます。味が浸みれば出来上がり。ダシにアゲを入れても美味しいですよ！このダシは、他に麺の汁としても使えます。ダシ巻卵にもOK！冷蔵庫で1週間くらい保存できます。

農園の販売加工品と価格例

- ・粕漬 200g 300円(酒粕とキビ砂糖3回漬け代えた奈良漬です)
 - ・白梅干 200g 300円(天日干し、熟成させました)
 - ・ラッキョウ 200g 300円(無農薬酢とキビ砂糖、シママス塩で漬けました)
 - ・柚こしょう 50cc 300円(完熟柚を使い、1年以上熟成させています)
 - ・ねり赤こしょう 50cc 300円(シママス塩で1年以上熟成させています)
 - ・赤米 1合 300円(タヤけもち 白米1合に大さじ1を混ぜて炊きます)
 - ・黒米 1合 300円(長粒子もち 白米3合に大さじ1を混ぜて炊きます)
- ウインドファームの無農薬コーヒー豆も取り扱っています。
有機栽培「カルロスさんのコーヒー」豆 1袋200g 840円
ご注文の方は、ご連絡下さい。野菜セットと一緒に送ります。



野菜の話

ほうれんそう アカザ科

原産地はアフガニスタン付近で、涼やかな気候を好み、寒さに強いのが特徴ですが、寒いと成長が遅くなります。ほうれんそうの種子は地温が24以下でないと発芽しません。

江戸時代に、中国から長崎に、葉に深い切れ込みのある東洋種が伝わってきました。現在、これを和種系とっています。一方、明治には丸葉の西洋種も入ってきて、現在では、甘みが強く味が良い東洋種(和種)と、収量が多く、とう立ちが遅い西洋種との一代雑種が主流になっています。ほうれんそうはアカザ科です。スイバやギシギシの仲間です。花が咲くと同じ仲間だと分かります。雌雄異株です。

ほうれんそうは緑黄色野菜の代表格で、カロテン、ビタミンB1、B2、C、それに鉄分は、野菜の中でトップクラス。栄養の宝庫です。食物繊維も豊富で腸の調子を整えます。シュウ酸は、ほうれんそうのアクですが、大量に食べない限り大丈夫・・・！



生産者 無 - 無農薬 / 減 - 減農薬
下からの5品目です
のうみ 農園うどん 又は 粕漬 or 黒米 無 /
しげずみ 白菜 無 / ブロccoli 無 /
ほうれんそう 無 / 小松菜 無 /

1月は、特製うどんを皆さまにお届けします。第1週のみの方には、2月第1週にお届けします。また、前回うどんが入っていた方には粕漬か黒米を入れています。

農園うどん・・・糟屋の無農薬小麦を鹿児島県指宿の小さな製麺所・松山さんにうどん(乾麺)加工をお願いしました。麦麴や小麦粉を作った同じ小麦です。麺が折れやすいので、やさしく扱ってください。



2月の「葉山の森」里山整備作業
2月1日、15日 9:00 ~ 15:00

「奥田の森」里山トラスト会議
竹林整備作業
2月21日(日) 9:00 ~ 16:00

